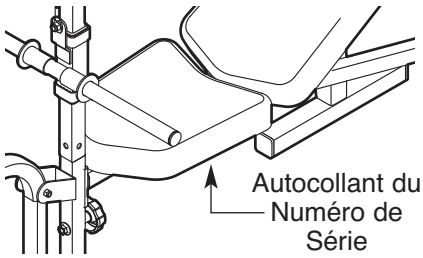
WEIDERPRO™ 290 W

Nº. du Modèle 30664.0
Nº. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS:

1-888-936-4266

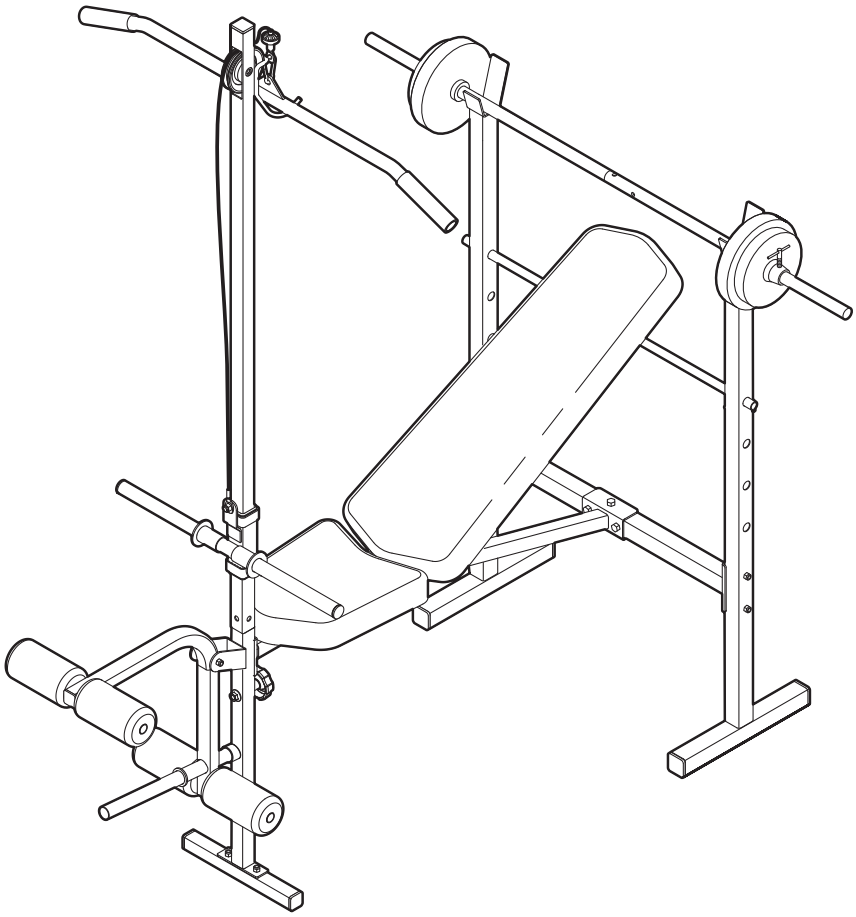
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL:
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

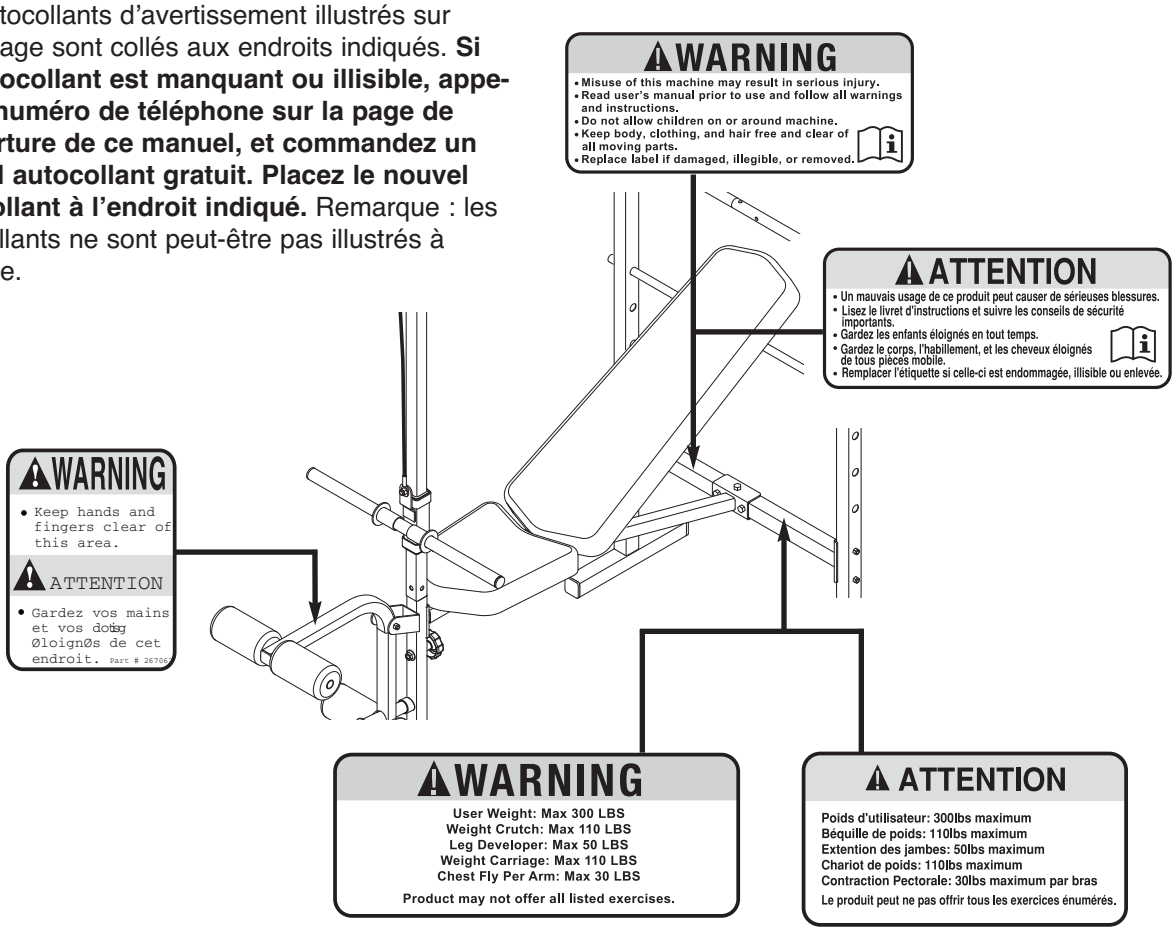
www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 10
GUIDE POUR L'EXERCICE 12
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.
WARNING
• Keep hands and fingers clear of this area.
ATTENTION
• Gardez vos mains et vos doigts éloignés de cet endroit.
WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 110 LBS
Leg Developer: Max 50 LBS
Weight Carriage: Max 110 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS
Product may not offer all listed exercises.
ATTENTION
Poids d'utilisateur: 300lbs maximum
Béquille de poids: 110lbs maximum
Extention des jambes: 50lbs maximum
Chariot de poids: 110lbs maximum
Contraction Pectorale: 30lbs maximum par bras
Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le banc de poids, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

4. **Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Gardez le banc de poids à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc de poids afin de protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**

8. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Ne vous servez pas d'une barre de poids dont la longueur dépasse 1,5 m (5 pieds) quand vous utilisez le banc de poids.**

11. **Assurez-vous toujours qu'il a la même quantité de poids de chaque côté de la barre de poids lorsque vous l'utilisez. Quand vous ajoutez ou enlevez des poids, laissez toujours des poids sur les deux côtés de la barre de poids pour empêcher la barre de poids de se renverser.**

12. **Le banc de poids est conçu pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 livres) pour un poids total maximum de 186 kg (410 livres). Ne placez pas plus de 50 kg (110 livres), ce qui inclut la barre de poids et les poids, sur les appuis de poids. Ne placez pas plus de 50 kg (110 livres) sur les supports de poids. Ne placez pas plus de 23 kg (50 livres) sur le levier pour jambes._**

13. **Quand vous vous servez du levier pour jambes, placez la barre de poids sur les appuis de poids. Le poids sur la barre de poids doit être égal au poids sur le levier pour jambes pour que le banc de poids soit équilibré.**

14. **Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou horizontale, assurez-vous que le support du dossier est complètement enfoncé dans les montants et tourné dans la position de verrouillage.**

15. **Avant d'utiliser le levier pour jambes, retirez toujours le montant de flexion et la tour de tirage de la jambe avant.**

16. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites des exercices de retour à la normale.**

17. **Entraînez-vous toujours avec un partenaire. Votre partenaire devrait se tenir derrière vous pour attraper la barre de poids si vous ne pouvez pas finir une répétition.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER PRO™ 290 W polyvalent. Le banc de poids 290 W offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :

Hauteur : 183 cm (6 pieds)
Largeur : 152 cm (5 pieds)
Longueur : 183 cm (6 pieds)
Poids : 91 kg (200 livres)

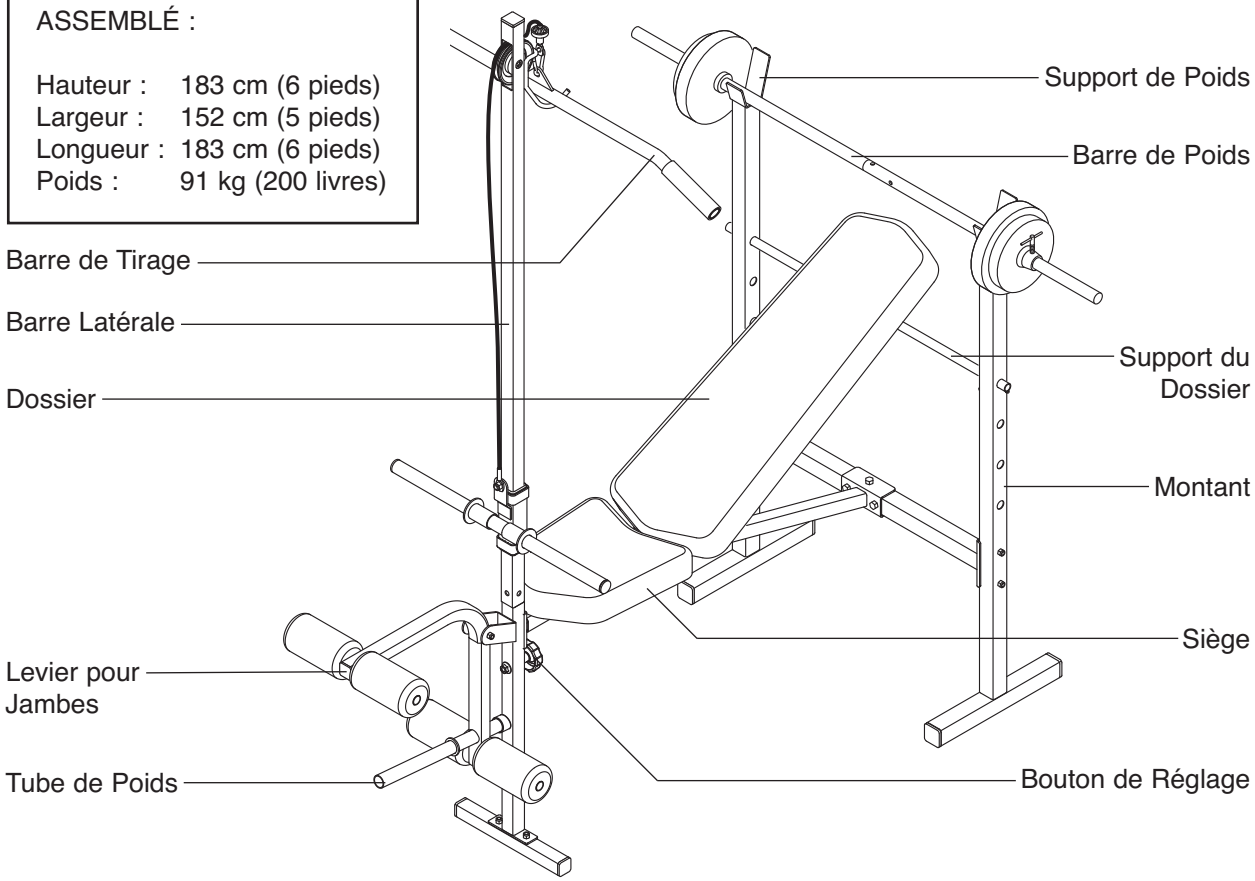
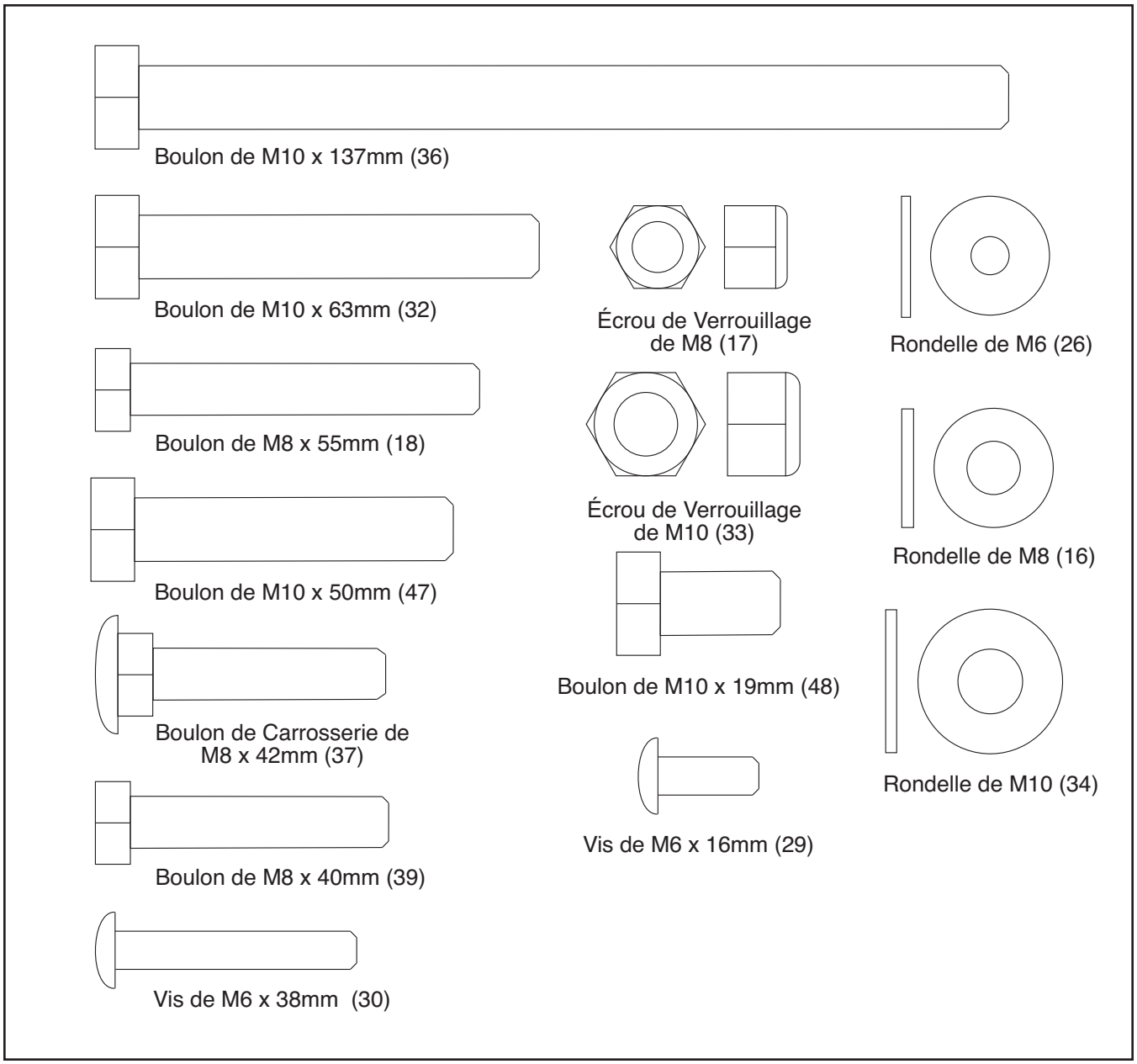


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la Liste des Pièces, vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**


Boulon de M10 x 137mm (36)
Boulon de M10 x 63mm (32)
Boulon de M8 x 55mm (18)
Boulon de M10 x 50mm (47)
Boulon de Carrosserie de M8 x 42mm (37)
Boulon de M8 x 40mm (39)
Vis de M6 x 38mm (30)
Écrou de Verrouillage de M8 (17)
Écrou de Verrouillage de M10 (33)
Boulon de M10 x 19mm (48)
Vis de M6 x 16mm (29)
Rondelle de M6 (26)
Rondelle de M8 (16)
Rondelle de M10 (34)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour que le banc de poids puisse être assemblé par n'importe qui. En prévoyant assez de temps, l'assemblage s'effectue sans problème.

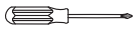
Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille, le banc de poids/l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids/de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.
- Alors que vous assemblez le banc de poids/l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme illustrées sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces alors que vous les assemblez, à moins que les instructions ne disent le contraire.
- Le sachet de graisse inclus et les outils suivants (non-inclus) peut être necessaire pour l'Assemblage :

Des clés anglaises

Un marleau

Un tournevis plat

Un tournevis cruciforme 

L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet.

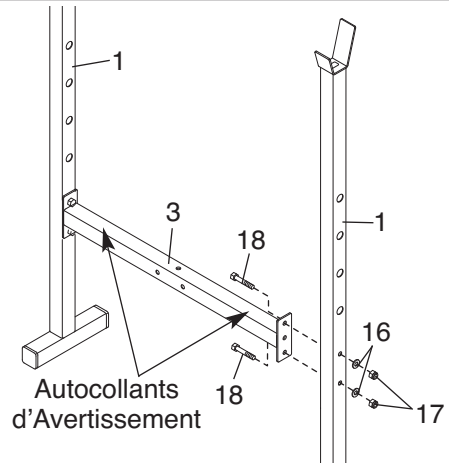
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris l'information dans le cadre ci-dessus.**

   Orientez la Barre Transversale (3) de manière à ce que les autocollants d'avertissement soient en haut. Attachez la Barre Transversale sur le Montant (1) à l'aide de deux Boulons de M8 x 55mm (18), deux Rondelles de M8 (16), et deux Écrous de Verrouillage de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

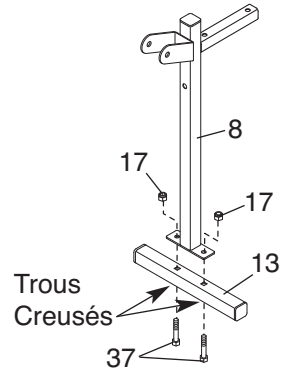
   Attachez la Barre Transversale (3) sur l'autre Montant (1) de la même manière.

2. Orientez le Stabilisateur (13) de manière à ce que les trous creusés soient face au sol. Attachez la Jambe Avant (8) sur le Stabilisateur à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 42mm (37) et deux Écrous de Verrouillage de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

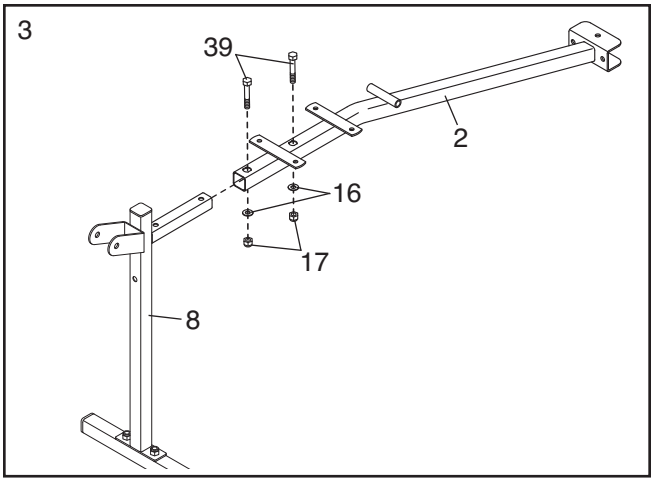
1



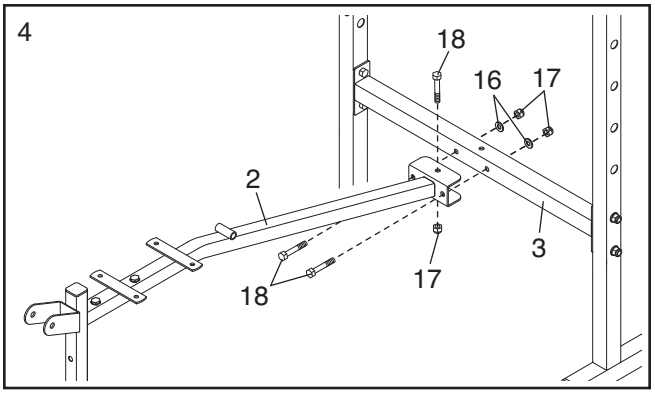
2



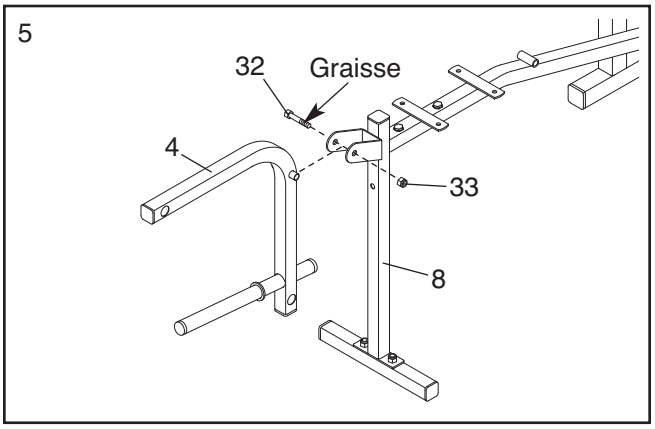
3. Attachez la Jambe Avant (8) sur le Cadre (2) à l'aide de deux Boulons de M8 x 40mm (39), deux Rondelles de M8 (16), et deux Écrous de Verrouillage de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



4. Attachez le Cadre (2) sur la Barre Transversale (3) à l'aide de trois Boulons de M8 x 55mm (18), deux Rondelles de M8 (16), et trois Écrous de Verrouillage de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

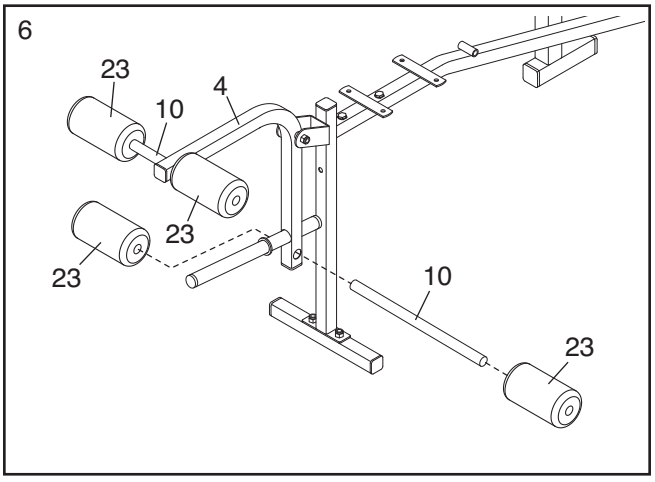


5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 63mm (32). Attachez le Levier pour Jambes (4) sur la Jambe Avant (8) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (33). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pivoter facilement.**

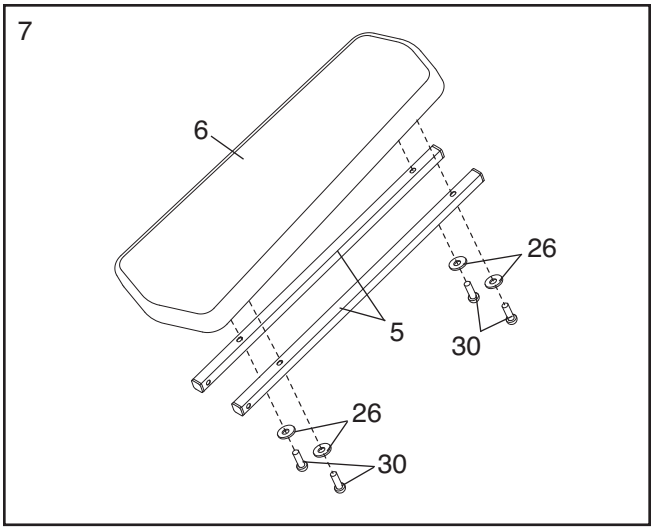


6. Insérez un Long Tube de Coussin (10) dans un trou sur le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (23) sur le Long Tube de Coussin.

   Attachez l'autre Long Tube de Coussin (10) et les Coussins en Mousse (23) de la même manière.



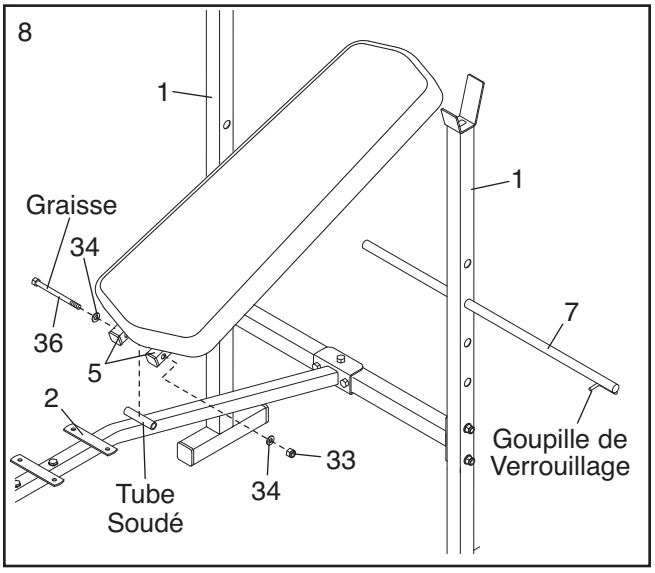
7. Attachez les Tubes de Dossier (5) sur le Dossier (6) à l'aide de quatre Vis de M6 x 38mm (30) et quatre Rondelles de M6 (26). **Ne serrez pas encore les Vis.**



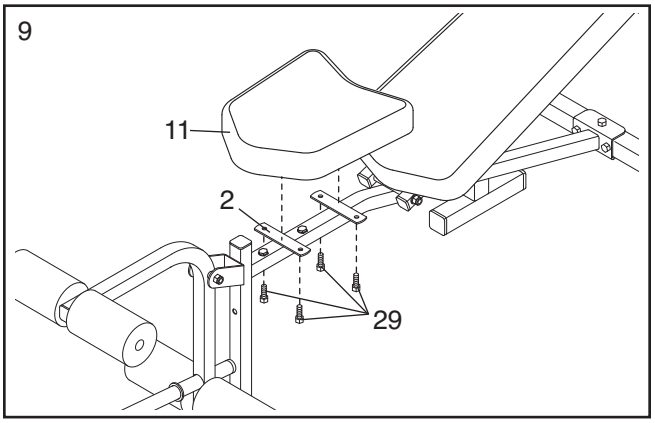
8. Insérez le Support du Dossier (7) dans un jeu de trous sur les Montants (1). Tournez le Support du Dossier dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant gauche.

   Lubrifiez un Boulon de M10 x 137mm (36). Attachez les Tubes du Dossier (5) sur le tube soudé sur le Cadre (2) à l'aide du Boulon, deux Rondelles de M10 (34) et un Écrou de Verrouillage de M10 (33). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; les Tubes du Dossier doivent pivoter librement.**

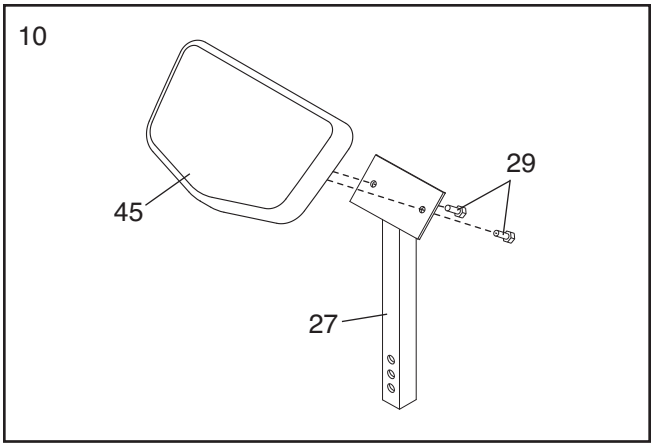
   Référez-vous aux étapes 1 à 4. Serrez les Écrous de Verrouillage de M8 (17). **Référez-vous à l'étape 7.** Serrez les Vis de M6 x 38mm (30).



9. Attachez le Siège (11) sur le Cadre (2) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (29)

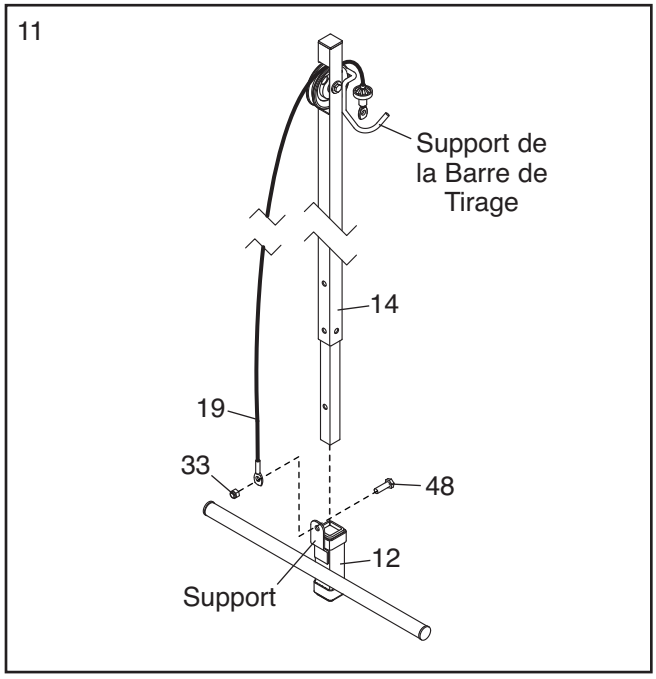


10. Attachez le Coussin de Flexion (45) sur le Montant de Flexion (27) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (29).

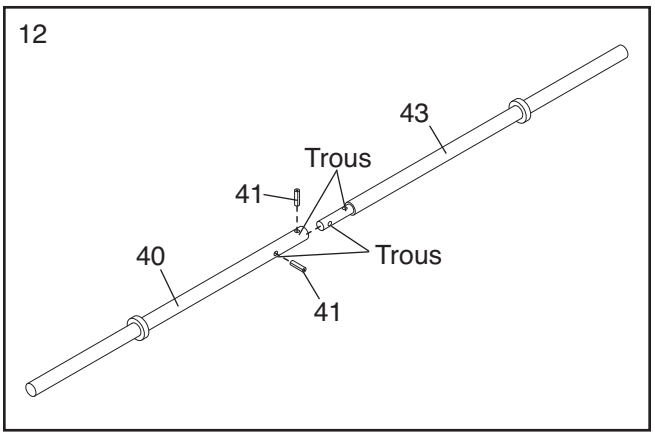


11. Enfoncez un Boulon de M10 x 19mm (48) dans le support sur le Support de Poids (12) du côté illustré.

    Faites glisser le Support de Poids (12) sur la Tour de Tirage (14). **Assurez-vous que le support sur le Support de Poids et le support de la barre de tirage sur la Tour de Tirage sont sur des côtés opposés de la Tour de Tirage.** Attachez le Câble (19) sur le Boulon de M10 x 19mm (48) à l'aide d'un Écrou de M10 (33).



12. Enfoncez la Barre Mâle (43) dans la Barre Femelle (40) et alignez les trous indiqués. À l'aide d'un marteau, enfoncez les deux Goupilles Élastiques (41) dans les trous jusqu'à ce qu'elles ne dépassent pas de la Barre Femelle.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids.** Remarque : des pièces peuvent restées inutilisées après la fin de l'assemblage. L'utilisation de toutes les pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES à la page 10.

RÉGLAGES

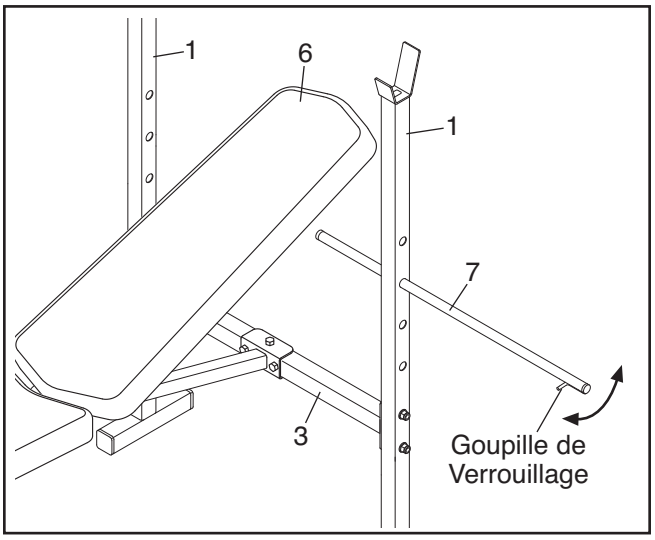
Les étapes ci-dessous expliquent comment régler le banc de poids. Référez-vous au Guide des Exercices inclus pour voir la position correcte de plusieurs exercices.

Assurez-vous que toutes les pièce sont correctement serrées chaque fois que le banc de poids est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Nettoyez le banc de poids à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergeant doux et non-abrasif ; **n'utilisez jamais de dissolvants pour nettoyer le banc de poids.**

COMMENT RÉGLER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans une position horizontale, ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans une position déclinée, enlevez la Support du Dossier (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

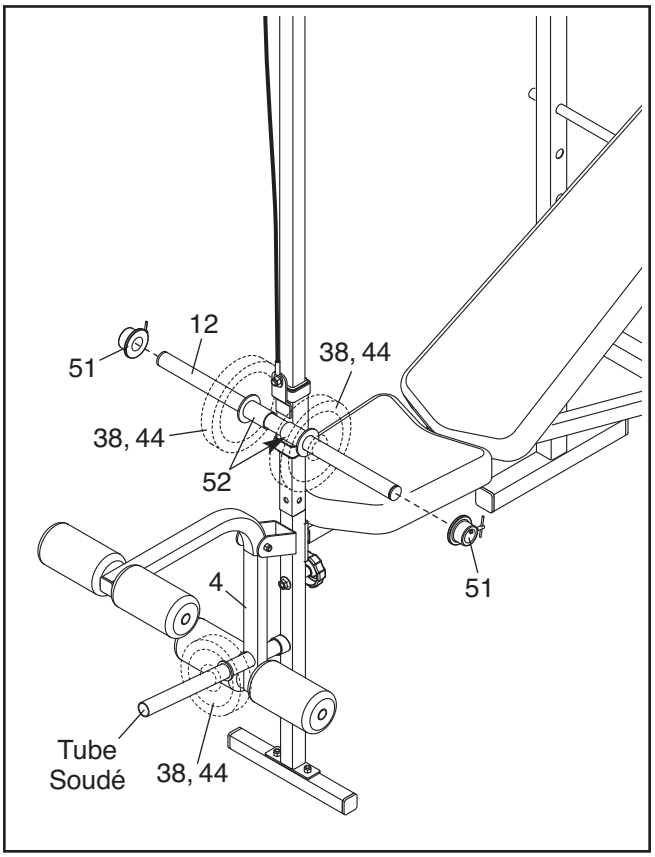
Pour utiliser le Dossier (6) dans une position horizontale ou inclinée, enfoncez le Support du Dossier (7) dans un jeu de trous sur les Montants (1). Tournez le Support du Dossier dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant gauche. Posez le Dossier sur le Support du Dossier.



ATTACHER LES POIDS SUR LE SUPPORT DE POIDS ET LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Support de Poids (12), glissez tout d'abord les Bagues d'Espacement des Poids (52) sur le Support de Poids, comme sur le schéma. Ensuite, glissez les Poids Désirés (38, 44) sur le Support de Poids. **Ensuite, glissez les deux Petits Cols de Poids (51) contre les Poids puis, serrez complètement les Petits Cols de Poids.**

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), glissez les Poids (38, 44) désirés sur le tube de poids sur le Levier pour Jambes.



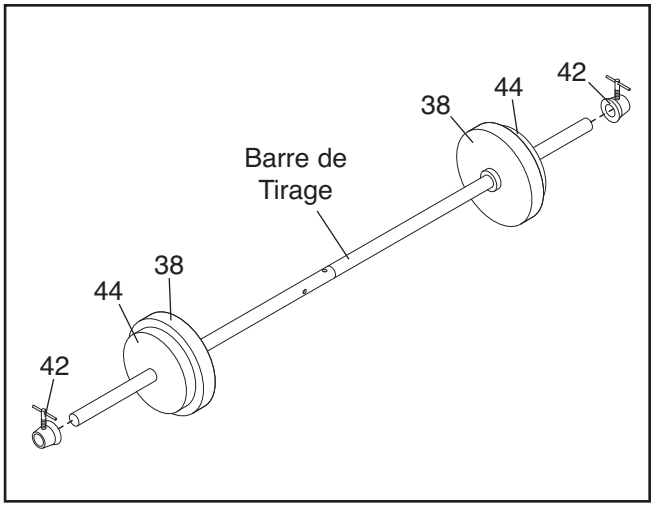
⚠ ATTENTION : ne placez pas plus de 50 kg (110 livres) sur le Support de Poids (12). Attachez toujours les Poids (38, 44) sur le Support de Poids à l'aide des Petits Cols de Poids (51).

Ne placez pas plus de 23 kg (50 livres) sur le Levier pour Jambes (4). Quand vous utilisez le Levier pour Jambes, placez une barre de poids avec le même nombre de poids sur les appuis de poids pour équilibrer le banc de poids.

ATTACHER LES POIDS SUR LA BARRE DE POIDS

Glissez le même nombre de Poids (38, 44) de chaque côté de la barre de poids. Ensuite, glissez les deux Grands Cols de Poids (42) contre les poids puis, serrez complètement les Grands Cols de Poids.

⚠ ATTENTION : ne placez pas plus de 45 kg (100 livres) sur la barre de poids. Attachez toujours les Poids (38, 44) sur la barre de poids à l'aide des Grands Cols de Poids (42).

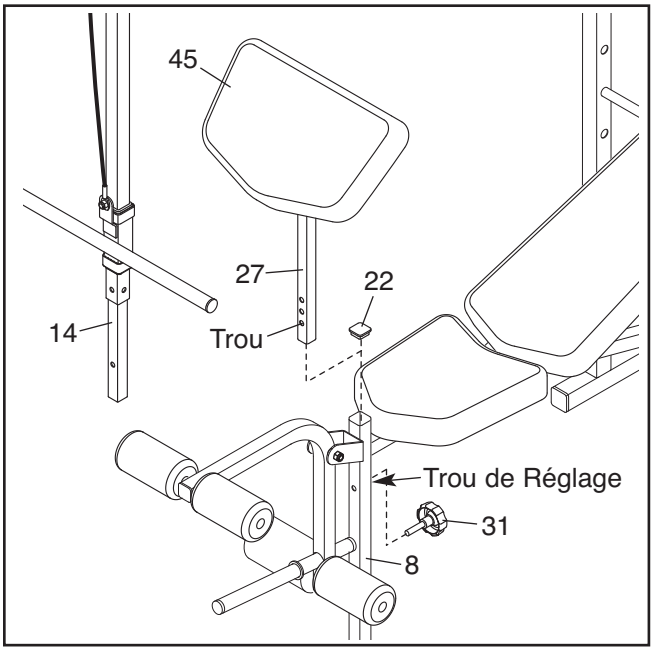


ATTACHER LE COUSSIN DE FLEXION OU LA TOUR DE TIRAGE

Pour certains exercices, le Coussin de Flexion (45) doit être attaché sur le banc de poids. Retirez l'Embout Mâle Carré 30mm (22) de la Jambe Avant (8). Enfoncez le Montant de Flexion (27) dans la Jambe Avant puis, alignez le trou de réglage sur le Montant de Flexion avec le trou de réglage sur la Jambe Avant. Attachez le Montant de Flexion à l'aide du Bouton de Flexion (31).

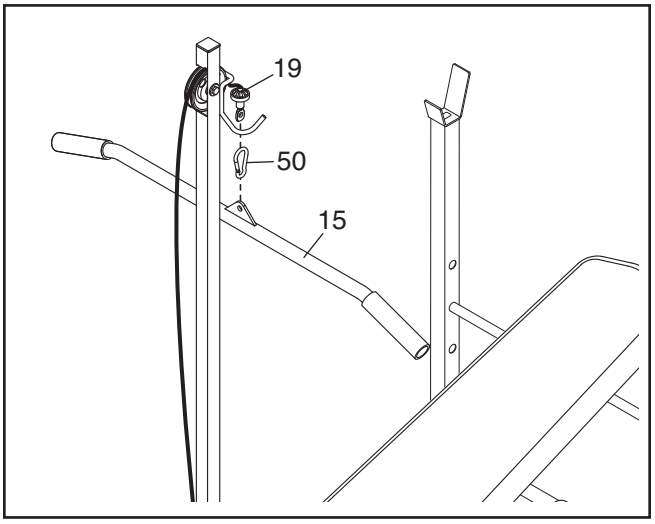
La Tour de Tirage (14) peut être attachée de la même manière.

Remarque : quand le Coussin de Flexion (45) et la Tour de Tirage (14) ne sont pas utilisés, rangez-les loin du banc de poids, et enfoncez l'Embout Mâle Carré de 30mm (22) dans la Jambe Avant (8).



ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE

Attachez la Barre de Tirage (15) sur le Câble (19) à l'aide d'une Attache de Câble (50). Retirez la Barre de Tirage quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.



GUIDE POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE BASE

Musculation

Pour augmenter la masse et la force de vos muscles, poussez-les presque jusqu'à leur capacité maximale. Vos muscles s'adaptent au fur et à mesure et se développent alors que vous intensifiez progressivement vos exercices. Vous pouvez régler l'intensité d'un exercice particulier de deux manières :

- En changeant la résistance utilisée
- En changeant le nombre de répétitions ou de sériés effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice, comme une pompe. Une « série » est une série de répétitions).

La résistance correcte pour chaque exercice dépend de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir la résistance qui vous va. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

Tonification

Vous pouvez tonifier vos muscles en les poussant jusqu'à un certain pourcentage de leur capacité. Sélectionnez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans ressentir de gêne. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Faites travailler vos muscles en effectuant un plus grand nombre de séries plutôt qu'en ajoutant plus de résistance.

Perte de Poids

Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant un maximum de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training

Le Cross Training est un moyen efficace d'effectuer un programme de remise en forme équilibré. Voici un exemple de programme équilibré :

- Planifiez des entraînements de musculation les lundi, mercredi et vendredi.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics (par exemple, un entraînement sur un tapis de course, sur un appareil elliptique ou sur un vélo d'exercice) les mardi et jeudi.
- Ne planifiez aucun exercice aérobic ou de musculation au moins un jour complet par semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer.

En combinant musculation et exercices aérobics, votre corps prendra une nouvelle forme et de la force, tout en développant votre cœur et vos poumons.

PERSONNALISER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

Vous devez déterminer vous-même la durée de vos entraînements et le nombre de répétitions et séries qui vous conviennent. Évitez d'en faire trop durant les premiers mois de votre programme d'exercice. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous. Trouvez ce qui ne va pas avant de reprendre vos entraînements. Souvenez-vous qu'un repos adéquat et une alimentation équilibrée sont des facteurs importants dans un programme d'exercice.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps pour l'effort en accélérant la circulation, en augmentant la température de votre corps et en apportant plus d'oxygène aux muscles.

EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe de muscles, en ciblant les zones que vous voulez développer le plus. Pour apporter équilibre et diversité à vos entraînements, variez vos exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifiez vos entraînements au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie. Chaque entraînement devrait être suivi d'au moins un jour de repos. Quand vous avez trouvé l'emploi du temps qui vous convient, gardez-le.

POSITION DE L'EXERCICE

Maintenir une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercice efficace. Vous devez effectuez l'exercice de A à Z, c'est à dire faire toute l'amplitude du mouvement, en bougeant uniquement les parties appropriées de votre corps. S'entraîner de manière incontrôlée vous fatiguera inutilement. Dans le Tableau des Exercices qui accompagne ce manuel, vous trouverez des photos illustrant la position correcte de plusieurs exercices, ainsi qu'une liste des muscles affectés. Référez-vous au tableau des muscles sur la page suivante pour trouver le nom des muscles.

Les répétitions de chaque série devraient être effectuées de manière uniforme, sans à-coups et sans s'arrêter. Le mouvement d'effort devrait durer la moitié du temps de retour. Une bonne respiration est importante. Soufflez durant la partie d'effort de chaque répétition et inspirez durant la partie de retour. Ne retenez jamais votre respiration.

Reposez-vous pendant une courte période de temps après chaque série. Le temps de repos idéal est de :
- 3 minutes après chaque série pour un entraînement de musculation.
- 1 minute après chaque série pour un entraînement de tonification des muscles.
- 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.

Les premières semaines de votre programme vous permettront de vous familiariser avec votre équipement et d'apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMALE

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Étirez les deux bras et les deux jambes. Faites des mouvements lents et ne faites pas d'à-coups. Étirez-vous lentement et graduellement et ne tirez pas plus que nécessaire. Des étirements à la fin de chaque entraînement sont un moyen efficace d'augmenter votre flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de vos entraînements. Notez la date, le nom des exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectués. Enregistrez votre poids et vos mesures à la fin de chaque mois. La clé pour obtenir les meilleurs résultats est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre quotidien.

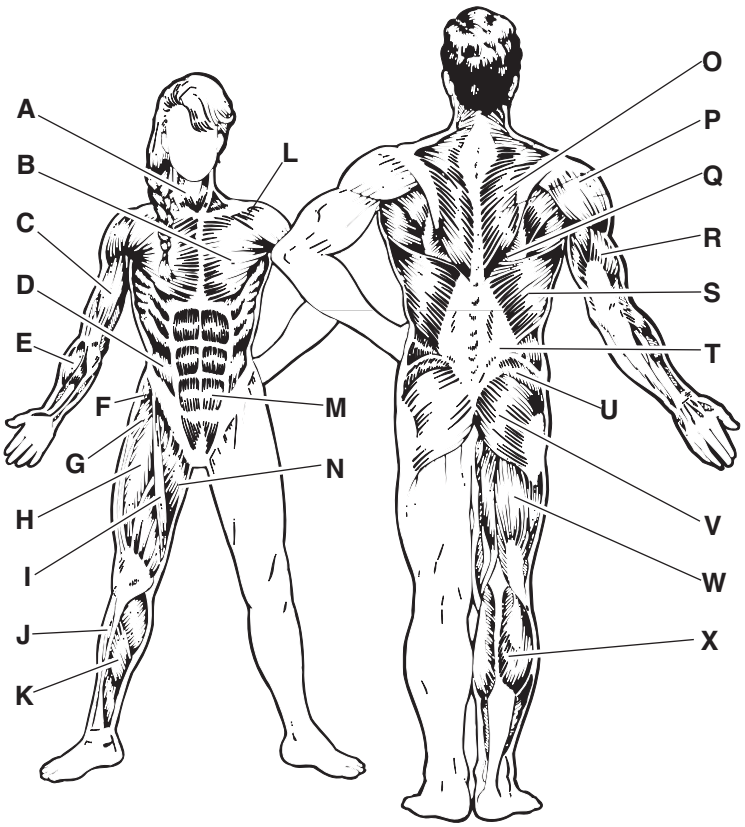


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle 30664.0

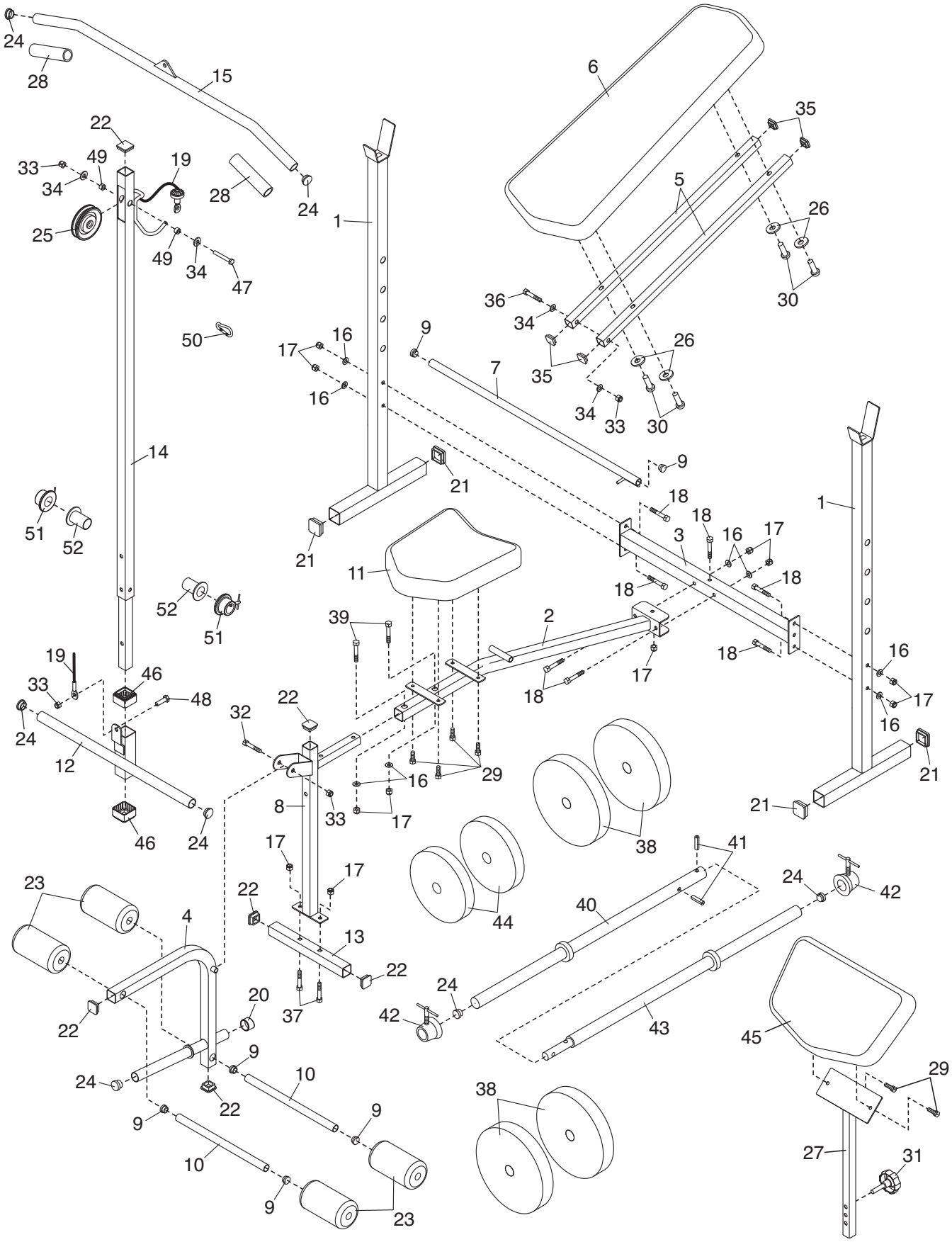
R0808A

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	2	Montant	30	4	Vis de M6 x 38mm
2	1	Cadre	31	1	Bouton de Flexion
3	1	Barre Transversale	32	1	Boulon de M10 x 63mm
4	1	Levier pour Jambes	33	4	Écrou de Verrouillage de M8
5	2	Tube du Dossier	34	4	Rondelle de M10
6	1	Dossier	35	4	Embout Mâle Carré de 25mm
7	1	Support du Dossier	36	1	Boulon de M10 x 137mm
8	1	Jambe Avant	37	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 42mm
9	6	Embout Mâle Rond de 19mm			
10	2	Long Tube de Coussin	38	4	Poids de 15 livres
11	1	Siège	39	2	Boulon de M8 x 40mm
12	1	Support de Poids	40	1	Barre Femelle
13	1	Stabilisateur	41	2	Goupille Élastique
14	1	Tour de Tirage	42	2	Grand Col de Poids
15	1	Barre de Tirage	43	1	Barre Mâle
16	8	Rondelle de M8	44	2	Poids de 10 livres
17	11	Écrou de Verrouillage de M8	45	1	Coussin de Flexion
18	7	Boulon de M8 x 55mm	46	2	Bague de la Barre de Tirage
19	1	Câble	47	1	Boulon de M10 x 50mm
20	1	Embout Rond Oblique de 25mm	48	1	Boulon de M10 x 19mm
21	4	Embout Mâle Carré de 38mm	49	2	Grande Bague d'Espacement de 10mm
22	6	Embout Mâle Carré de 30mm			
23	4	Coussin en Mousse	50	1	Attache de Câble
24	7	Embout Mâle Rond de 25mm	51	2	Petit Col de Poids
25	1	Poulie	52	2	Bague d'Espacement des Poids
26	4	Rondelle de M6	*	–	Manuel de l'Utilisateur
27	1	Montant de Flexion	*	–	Guide des Exercices
28	2	Poignée de Tirage	*	–	Sachet de Graisse
29	6	Vis de M6 x 16mm			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 30664.0

R0808A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains états n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 269864 R0808A

Imprimé en Chine © 2008 ICON IP, Inc.